24.028 Šalát rajčiakový s pórom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rajčiaky	5,50	4,95	7,50	6,75	7,50	6,75	9,00	8,10
pór	2,00	1,60	2,50	2,00	2,50	2,00	3,00	2,40
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
ocot	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	75		100		100		130	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý pór nakrájame na rezance. Rajčiaky umyjeme, očistíme a pokrájame na kolieska alebo mesiačiky. Zmiešame s pórom, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec zjemníme olivovým olejom a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	142	34	0,85	0,7	0,3	5,3	1,2	25,7	0,9	0,14	0,1	0,0	16,3	0,0
B	206	50	1,11	1,2	0,6	7,3	1,6	34,2	1,2	0,20	0,1	0,0	21,8	0,0
C	206	50	1,11	1,2	0,6	7,3	1,6	34,2	1,2	0,20	0,1	0,0	21,8	0,0
D	274	66	1,33	1,8	0,9	9,7	1,9	42,0	1,5	0,24	0,1	0,1	26,2	0,0